



EDUCAÇÃO

CIÊNCIA

18

de abril termina mostra sobre Charles Darwin no Museu de Zoologia (USP)



estadao.com.br

Entrevista. O escritor Ricardo Azevedo fala de literatura infantil
estadao.com.br/educacao

Escolas entram na luta contra obesidade

Algumas chegam a impedir que aluno coma o lanche se não for saudável; para endocrinologista, porém, bons hábitos em casa são fundamentais

Luciana Alvarez

Com a obesidade infantil atingindo a marca histórica de 15% das crianças brasileiras, segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, muitas escolas resolveram entrar na luta para deter a epidemia. Mas, no esforço de ensinar os alunos a terem uma alimentação saudável, alguns colégios acabam adotando medidas polêmicas, como proibir e até “confiscar” certos lanches.

No currículo da escola Carlitos, na zona oeste de São Paulo, o tema educação alimentar é abordado em conjunto com a alfabetização e permeia várias disciplinas, como ciência e matemática. Na hora do intervalo, se os pais não investirem em um lanche saudável, as crianças voltam para casa com a lancheira intacta.

Guloseimas e refrigerantes são proibidos: quem leva para a escola não come. “É como se o aluno tivesse esquecido a lancheira. Os colegas dividem seus lanches”, explica Laura Piteri, coordenadora pedagógica da escola. A criança volta também com um bilhete para lembrar os pais das regras do colégio.

Na Stance Dual, no centro de São Paulo, a política de proibição de alimentos pouco saudáveis é semelhante, mas a resposta à desobediência, menos radical. São itens proibidos: doces, balas e refrigerantes.

Quem leva esses alimentos é orientado a comer apenas a parte nutritiva do lanche. Se na lancheira há fruta, iogurte e bolachas recheadas, por exemplo, a criança é estimulada a consumir apenas um biscoito.



Estímulo. Crianças participam de aula de culinária no Augusto Laranja; no início, algumas resistem a mexer nos alimentos

PRESTE ATENÇÃO

Até os 6 meses, o bebê só deve tomar leite materno. Os médicos recomendam não dar nem água para as crianças até essa idade.

A partir de então, podem entrar no cardápio alimentos variados, oferecidos amassados em papinhas pastosas.

É principalmente na transição das papinhas para os alimentos sólidos, que deve ocorrer

entre 1 e 2 anos, que a criança começa a rejeitar certos tipos de comida.

“Muitas ficam com uma sensação desconfortável ao comer algo menos elaborado, como alface e cenoura cruas”, explica a endocrinologista Angela Spinola e Castro.

Os pais devem insistir até que o filho consiga mastigar bem os alimentos duros. Eles

ajudam a estimular o nascimento do restante dos dentes.

Recomenda-se também introduzir aos poucos esses alimentos na dieta da criança – o ideal é seja semanalmente.

“Vale a pena investir um tempo nisso. Os hábitos alimentares da infância tendem a se perpetuar pela vida adulta”, afirma a nutricionista Daniela Murakami.

Angela defende a discussão na escola e em casa sobre o que se deve comer, mas é contrária a proibições. “Não temos como proibir. Esses alimentos existem e há um marketing forte. O ‘não’ pode deixá-los ainda mais atrativos.”

Foi o trabalho conjunto da farmacêutica Jaqueline Hernandez com os profissionais do colégio Magister que mudou Giovanna, de 5 anos. A menina, considerada difícil para comer, hoje é fã de frutas e legumes. “Já teve tempo em que a lancheira voltava intacta mesmo com muitas opções”, conta Jaqueline.

Ao procurar a direção da escola onde a menina estudava, ouviu que deveria deixar a filha passar fome por uns tempos para aprender. “Aquilo me chocou e resolvi trocá-la de colégio”, afirma. No Magister, a mãe procurou a nutricionista responsável para saber como ajudar a filha. A iniciativa deu certo e foi bem-vinda pela escola. “Se não trabalharmos com os pais, não atingiremos o objetivo”, diz Viviane Nagano, nutricionista responsável. O Magister oferece palestras para pais e professores sobre alimentação saudável.

Especialistas alertam que não é raro as crianças aceitarem na escola alimentos que recusam em casa. “No colégio é tudo muito lúdico”, diz Silvia Stéfano, coordenadora da escola Augusto Laranja, em Moema. Desde os primeiros anos, aulas de culinária estimulam a curiosidade e a experimentação. Mas o trabalho exige paciência. “Tem criança que chega com nojo. Precisa de uns três meses pegando, espremendo e cheirando até começar a experimentar.”